להישאר יציבים כשהיומן לא שלכם

אם אתם כאן, יכול להיות שפתחתם את היומן בבוקר ומצאתם פגישה חדשה בעוד שעה, בלי שאף אחד שאל, ושתי פגישות אחרות כבר נדחקו הצידה. עוד בלת"מ, ועוד לחץ בעבודה...

והאמת?

זה מרגיז, וזה לא עניין של רגישות

והבעיה?

כל האנרגיה שלכם הולכת על הבלת"מ שכבר קרה

אז בואו נשמור על יציבות גם כשהמערכת זזה

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

למה זה נוגע דווקא בכם

מי שרגיל לקחת אחריות ולעמוד בלוחות זמנים מרגיש שההתאמה היא תמיד אליו. יומן שנדרס נשמע כמו "הזמן שלכם פחות חשוב", ופגישה שמבטלים נשמעת כמו "העבודה שלכם לא חשובה". אבל בלת"מ הוא חלק מהמערכת, והיא מתנהלת לפי הצרכים שלה, לא לפי היומן של כל אדם בתוכה.

זה לא מסר עליכם
זה האופן שבו מערכת גדולה עובדת

העיקרון

שלושה מעגלים במקום מלחמה

לפני שמגיבים לבלת"מ, ממיינים אותו לשלושה חלקים, אפילו בדקה. הסטואים קראו לזה להבדיל בין מה שתלוי בנו לבין מה שלא:

- בשליטה מלאה: התגובה הראשונה שלכם, ההכנה, ואיך אתם מדברים לעצמכם.
- בהשפעה חלקית: מה אתם אומרים ומה אתם מציעים.
- מחוץ לשליטה: שהפגישה נוספה, ומה שמאחורי ההחלטה.

> רוב העצבים הולכים למעגל השלישי
> שם אין מה לעשות

כלי 1

לתת שם לרגע

רגש שקיבל שם מתחיל להיחלש. לפני שמגיבים, אומרים לעצמכם משפט אחד, פשוט וישיר:

- מה קרה: "הוסיפו לי פגישה בלי לשאול."
- מה אני מרגיש: "אני כועס ומרגיש שלא התחשבו בי."
- מה אני עושה עם זה: "קודם נושם, ואז מחליט."

> מי שמכיר ברגש
> לא נשלט על ידו

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

כלי 2

דקה אחת לפני הכניסה

מי שנכנס לפגישה כשהראש עוד בכעס לא באמת נמצא בה. הוא מנהל שיחה פנימית ומפספס את מה שקורה בחדר. לכן דקה אחת לפני:

- **לנשום לאט:** שאיפה קצרה ונשיפה ארוכה, כמה פעמים.
- **להניח את הטלפון:** בלי עוד מייל אחד בדרך לשם.
- **ללכת לאט:** הליכה רגועה עד הדלת היא גם חלק מההכנה.

> דקה אחת של שקט
> שווה שעה של פגישה נוכחת

כלי 3

תפקיד בחדר

בזמן שהמערכת קובעת מתי נפגשים, אתם קובעים איך. במקום "איך אני שורד את השעה הזו", שואלים "מה אני רוצה שיצא ממנה".

- **מטרה אחת:** דבר אחד שאתם רוצים שיקרה בסוף השעה.
- **תפקיד אחד:** מקשיב, מכריע, מחבר או מסכם.
- **משפט אחד:** מה אתם מתכוונים להגיד, ומתי.

> מי שנכנס עם תפקיד
> לא נכנס כקורבן

כלי 4

עוגן שלא זז

כשהיומן נדרס, קל להרגיש שאין לכם שום דבר משלכם.
לכן בוחרים מראש דבר אחד שנשאר, קטן ככל שיהיה:

- **עשר דקות:** לפני הכול, בבוקר, בשקט.
- **פעולה אחת:** משימה חשובה אחת שמתקדמת גם ביום עמוס.
- **הפסקה אחת:** קפה, הליכה קצרה או שיחה עם אדם קרוב.

> יום שיש בו דבר אחד שלכם
> הוא לא יום שנלקח מכם

כלי 5

לדבר עם הצוות

פורום מנהלי הצוותים נדחה בגלל ישיבת הנהלה, כבר בפעם השנייה. הצוות לא רואה את ההנהלה, הוא רואה אתכם:

- **לבשר מוקדם ובעצמכם:** עם סיבה קצרה ובלי דרמה.
- **לא להתנצל ולא להאשים:** "הפורום נדחה בגלל ישיבת הנהלה. הנה המועד החדש."
- **לדבר על הדפוס:** "זו פעם שנייה. אני מבין שזה מתיש, ואני מטפל בזה."
- **לתת משהו בינתיים:** עדכון כתוב קצר או חמש דקות בסוף היום.

> מי שנושא את ההחלטה
> נשאר מנהיג

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

כלי 6

בקשה ברוגע

להישאר רגועים לא אומר לשתוק. את הבקשה מעלים אחרי האירוע, כשהרוגז ירד, ולא בתוך הסערה:

- לבקש תיאום: "כשאפשר, תשאלו אותי לפני. אם זה דחוף, תתקשרו."
- להציע פתרון: "אני יכול ב־11:30, ואז נשמור גם את הפגישה עם הצוות."
- לסכם חלון שמור: שעה או שעתיים בשבוע שלא נוגעים בהן.

בקשה רגועה
היא החלק שבשליטתכם, התשובה לא

חמש דקות בסוף היום

לפני סוף היום, בלי יומן מסודר ובלי ציונים, שלוש שאלות:

- מה נפל עליי היום, ומה מזה היה בשליטתי?
- איך הגבתי ברגע הראשון, ומה אפשר לדייק?
- מה עבד היום, ועל מה אני מוקיר תודה?

ואם היה יום שבו הכל נדרס? גם זה בסדר. מחר יש עוד הזדמנות לבחור תגובה אחת בכוונה.

תגובה אחת בכוונה ביום
בונה יציבות לטווח ארוך

ההזדמנות שלכם

ארגון שלא מפסיק לזוז הוא גם מקום לתרגל יציבות אמיתית, כזו שלא תלויה בכך שהיומן יהיה נוח. השתמשו בכלים האלה כדי להפסיק להגיב לכל בלת"מ, ולהתחיל לבחור את התגובה, בצעדים קטנים ובלי לחכות שהמערכת תשתנה.

את המערכת לא תנצחו
את עצמכם אפשר לשמור

הצעד הבא

אם אתם מרגישים שהמערכת בולעת אתכם, שאתם בתגובה מתמדת ולא בהובלה, או שאתם רוצים דרך לשמור על יציבות פנימית בארגון שלא מפסיק לזוז...

> מוזמנים לפנות אליי ישירות, כדי לבחון תהליך ליווי ואימון אישי שיתאים בדיוק למה שאתם צריכים.

ובינתיים, מוזמנים להכיר אותי ואת הדרך שלי באתר.

עזר סלם

אימון מנטלי · Be.Me

0529200270

ezersalem.co.il

Be.Me | Ezer Salem
Be More, Be You